

冷空气来袭气温骤降

感冒患者医院扎堆就医

连日来,气温骤降,德州市民被这突如其来的冷空气“袭击”。一些免疫力低的市民尤其是小孩患上感冒。近日,记者走访了德州部分医院和诊所发现,因天气变化而感冒的人增多,医院、诊所出现了患者扎堆的现象。

“每到换季或突然降温,尤其是今年天气一直都较暖和就没注意保暖,一变天,就着了凉感冒了。”在德城区一诊所输液的市民孙女士说,她们单位近

期出现了扎堆感冒的现象,仅她们一个科室,就有三个同事感冒,症状多是鼻塞、咳嗽。

在城区一医院儿科,不少家长带着孩子排队看病。“孩子感冒三天了,前两天就在小区门口的门诊上拿了点药,吃了药不见好,就来医院准备输液。”市民张女士带着两岁的女儿等候看病,她说现在感冒的多,也不敢带孩子到人多的地方,就在家憋着。

医院呼吸内科专家说,因

气温骤降,人体机制的内环境和外环境会感到突然的不适应,感冒患者成倍增加。每年这个时候,呼吸道方面受影响是最明显的,如感冒咳嗽、过敏性鼻炎、上感引发的鼻窦炎等都会进入高峰期。

医生介绍,现在很多患者容易走进一个误区,感冒超过四五天不好就要输液。其实感冒是需要一个过程,感冒期间用药要遵循“能不用就不用,能用就少用;能口服不肌注,

能肌注不输液”的原则。这也是国家卫生计生委等部门联合制定的合理用药十大核心信息之一。

针对现在感冒群体增多,医生建议市民平时要注意天气变化,增减衣物,预防感冒,其次,平日里要注意锻炼身体,多运动增强抵抗力。同时,还应吃温性食物,上火燥热,尤其是油炸食物,尽量少吃,否则容易引起咽喉炎、咳嗽,感冒乘虚入侵。(王乐伟)

健康论坛

冬季要合理膳食 并改善外部环境

为给广大读者提供更便利的就医和维权平台,本报开通“健康论坛”,开通后引发市民强烈反响。近期,不少市民对冬季养生有所疑惑,专家对此进行答疑解惑。

孙先生:冬季是干燥的季节,体内水分容易流失,怎样在食疗方面注意补水?

专家支招:干燥的冬季及时补足水分是防燥的关键。补水一是要足量喝水,二是通过合理安排饮食来补。要特别注意科学饮水,少量多次,不要等口渴时再喝水。水分的第二个来源就是食物。蔬菜水果中含有70—80%以上的水分,还含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,能增强机体免疫力,对血管有良好的保护作用,还可以促进胃肠蠕动。最好能做到顿顿蔬菜、天天水果。

赵女士:冬季防燥,除了通过合理膳食进行调理外,外部环境上应注意哪些问题?

专家支招:冬季防燥,除了通过合理膳食进行调理外,还需要通过改善外部环境的干燥,只有通过内外兼修,才能更好地预防冬季干燥带来的对健康的不利影响。冬天里室内的温度最好控制在20℃左右,保持暖气低流量,常开窗通风,保持室内空气清新。对室内进行人工加湿,例如在室内安置水盆、湿毛巾或者往地面洒水等,还可以用加湿器加湿,来增加室内的湿度。

王女士:冬季在饮食安排上,有哪些注意事项?

专家支招:冬天在饮食安排上,要“食”补清淡少盐,避免辛辣重口味。一方面继续排除秋燥的危害,多吃蔬菜、水果,并选择具有药食两用功能的大枣、莲子、芝麻、银耳、百合等食用;一方面,还可以结合个人体质,选用一些润养御寒之物,如枸杞子、蜂蜜、核桃、羊肉等。此外,饮食中还应添点萝卜,吃点红薯。人们常说,冬吃萝卜夏吃姜。萝卜食用的方法简单而又多样化。胡萝卜最好用油烹食,或同肉、排骨、猪肝、鱼一起炖食。一般不要过多生食,生食不易消化,90%的胡萝卜素因不能被吸收而随废物排出体外。

如果您在健康方面有什么疑问,我们将第一时间为您对接医疗专家,努力帮您解决遇到的难题;如果您遇到就医维权问题,也请告诉我们,本报将竭力帮您解决。健康论坛,等你发声,欢迎拨打本报健康热线18805345202。



就诊高峰

近日,各医院迎来冬季感冒就诊高峰,德州市人民医院工作人员介绍,门诊日均就诊量超过300人次,输液室内的座位有时都不够用。
本报记者 王小会 摄

“三九贴”贴敷正当时 12月22日开贴

16日,记者了解到,今年“三九贴”将从12月22日“一九”第一天开始进行贴敷治疗。为避免扎堆贴敷,德州市中医院现已启动贴敷预约,有呼吸系统、消化系统、风湿疾病以及相关症状的患者可到院有关科室进行咨询预约。

80岁的张女士患膝关节炎多年,特别是寒冷的冬季更为严重;患慢性胃病的刘先生,天冷时易发生胃痛、拉肚子等症状……12月15日,德州市中医

院专家表示,这些疾病都可以通过贴“三九贴”来缓解症状。

该专家说,中医自古就有“三九补一冬,来年无病痛”以及“夏补三伏,冬补三九”的说法。三九穴位贴敷是通过将刺激性的药物贴敷于穴位,持续刺激穴位,行气活血,使人体阳气更加充沛,抗寒能力进一步增强,对于各类适应症的慢性病患者均有疗效。而对于亚健康人群,三九时节贴一帖药也有助于提高身体的免疫能力。

据了解,“三九贴”贴敷时间分别是:一九,2014年12月22日至2014年12月30日;二九,2014年12月31日至2015年1月8日;三九,2015年1月9日至2015年1月17日。

专家介绍,贴敷用药时间一般小儿0.5—1小时,成人2—4小时。贴敷期间,局部有痒、热、微痛感觉,少数病人局部可出现水泡均为正常反应。值得注意的是,肺炎急性期,咳嗽伴有吐黄痰、咯血、发热的患者,肺

结核活动期的患者、孕妇、心梗、心衰患者、糖尿病患者均不能用“三九贴”治疗。

另外,患有严重湿疹、接触性皮炎等;或皮肤有破损;或对贴敷药物过敏者,不宜贴敷。2岁以下的婴幼儿因皮肤娇嫩,不宜贴敷。有发热、流涕、咳嗽等症状的患儿不宜贴敷。贴敷期间忌食辛辣油腻、冷饮,多喝水;贴敷当日不宜游泳;注意皮肤清洁。若出现水泡,待水泡消退后再洗澡。(王乐伟 左天普)

东风风行景逸X5获年度经济SUV奖

11月18日,由汽车周刊、凤凰汽车、易车网携手中国汽车媒体智库共同举办的2014中国汽车竞争力风云榜颁奖典礼上,东风风行景逸X5成功获得“年度经济SUV”奖项!

景逸X5能够获得良好销量及如此荣耀,离不开对细分市场的准确把握与产品定位。景逸X5从年轻人生活形态出发,根据都市年轻人对SUV车型的审美、用车习惯和出行需求而设计,满足了80后年轻消费者对SUV高性能和高舒适的双重需求。以“加大号”的创新性设计以及高端人性化配置在同级车型中优势突出,为消费者提供了“动静皆舒适”的SUV驾乘享受。同时“心自由,行自由”的个性主张,也赢得了那些有个性有主张的年轻消费者广泛好评,这使得

景逸X5能够在众多重量级车型中脱颖而出,获得大奖。

除此之外,景逸X5自身的产品力优势功不可没。作为国内首款加大号城市SUV,景逸X5以10万元左右的售价,不仅拥有比肩专业SUV的卓越性能,在空间及配置等方面都可以媲美中高端SUV。在通过性上,景逸X5最小离地间隙高达205mm,让一款10万元级城市SUV拥有了专业级SUV通过性。在空间上,景逸X5则继续保持着东风风行“加大号”空间优势,长宽高为4382mm×1835mm×1739mm,轴距长达2690mm,这一车身尺寸大幅超越了当前主流城市SUV。在操控上,景逸X5通过纯正SUV底盘、四轮独立悬挂系统,以及1.8T“卡瓦奇”涡轮增压发动

机、EPS电动助力转向、博世ESP系统等,让操控随心所欲。配置方面,景逸X5应用了一键启动及无钥匙进入系统、皮质座椅、电动天窗、倒车影像等一系列高端配置,刷新了10万元级SUV的配置标准。如此的产品优势,景逸X5获得年度经济SUV奖名副其实。

当然,所有的荣耀都离不开东风风行的实力保障。据最新销售数据显示,今年11月,东风风行销量为25650辆,其中家用车景逸系列共销售15030辆,足以体现东风风行深耕细分市场,通过产品结构调整与升级,以品牌拉动销售,以质量带动效益的可靠实力,这些为景逸X5获得年度经济SUV奖提供了有力支撑。

销售热线:0534-2582333